



健康百話

～今回は愛媛大学大学院医学系研究科 教授の谷川武先生にお話を伺いました。～

講師紹介

愛媛大学大学院
医学系研究科

教授

谷川 武 先生

(タニガワ タケシ)



プロフィール

1986年3月 神戸大学医学部卒業
1990年3月 東京大学大学院博士課程修了 医学博士
1990年4月 東京大学医学部助手
1999年3月 米国ハーバード大学医学部 客員講師
2008年2月 愛媛大学大学院医学系研究科
公衆衛生・健康医学分野教授
2009年4月 愛媛大学大学院医学系研究科
睡眠医学講座兼任教授

日本産業衛生学会専門医・指導医
労働衛生コンサルタント
愛媛労働指導医
東京電力福島第二原子力発電所非常勤産業医

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

スクリーニング検査のご案内

【検査費用 1件あたり￥5,500(税、検査機器返送料込)】

こんな症状はありませんか？

- ★おおきなびきをかく
- ★家族に呼吸が止まっているといわれた
- ★朝スッキリと目覚めない
- ★日中にうとうとしてしまう
- ★最近疲れがどれにいく

自覚症状の無いSASにも注意が必要です！
慢性疲労、抑うつ、集中力低下、記憶力低下、ED、2回以上の交通事故(特に追突事故)を経験などはありませんか？

もし、思い当たる症状があれば睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われます。早めの検査をお奨めいたします。

健康
情報!

睡眠と 生活習慣病

睡眠は人生のあよそ3分の1を占める大切な時間であるとともに、心身の健康を維持・増進・回復させるために多くの役割を担っています。しかし、生活スタイルの夜型化に伴い、睡眠時間は年々減少しており、あよそ5人に1人が睡眠に関する何らかの不満や悩みを抱えています。日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちです。しかし、長期にわたり睡眠不足が続き、睡眠障害を放置すれば、健康を損ないます。睡眠時間と死亡の危険率との関連は、7時間前後の睡眠時間で最も低くなっています。睡眠時間が短くても長すぎても死亡の危険率は高くなる、いわばU字型の関連です。糖尿病を発症する危険性は、睡眠時間が7-8時間を1としたとき、5時間未満では2.5倍、9時間以上では1.8倍に上がります。高血圧症を発症する危険性は、睡眠時間が7-8時間を1としたとき、6時間未満の群では1.7倍に上がります。

また、肥満は睡眠不足によるホルモンの増減と空腹感の強さが関係しており、睡眠不足では肥満になりやすく、肥満になると睡眠障害になりやすくなります。大きなびきをかくことや、家族が睡眠中の呼吸停止を目撃することではじめてわかることが多い睡眠時無呼吸症候群も、高血圧、糖尿病の原因となります。これらの生活習慣病が重度となって限界を超えると虚血性心疾患を引き起こし、最悪の場合は命を落とすことになります。

ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医もしくは睡眠専門医に相談をしてみましょう。特にいびきが大きい方、睡眠中に呼吸が止まる方が周りに居られましたらレディ薬局にご相談ください。ご家庭で一晩の睡眠中の呼吸を記録する機器の貸し出しをご紹介しています。良質な睡眠を保つことにより生活習慣病予防、健康増進につなげましょう。

ドリエル

ドリエル・ドリエルEXは、全国の薬局・薬店でご購入いただける睡眠改善薬です。「寝つきが悪い」、「眠りが浅い」といった多くの現代人の抱える一時的な不眠症状を緩和します。

・ドリエル 6錠・12錠
・ドリエルEX 6カプセル



ホット 蒸気でアイマスク

約40℃の心地よい蒸気が10分程度続き、大切な目と目元をやさしく包み込みます。それはまるで目の“蒸気浴”。

めぐりズム蒸気でホットアイマスク
・無香料5枚・ラベンダー5枚
・カモミール5枚

